



**PRÉSENTATION DES EXERCICES**

Le MIROIR	Objectifs	PUBLIC	DURÉE
1/ Version « arbitre assistant »  2/ version « arbitre »	Apprendre à manipuler un drapeau de touche Apprendre à « siffler » dans un sifflet. Découvrir les gestes codifiés de l'A et de l'AA sur : touche, 6m, corner, HJ, fautes, remplacement	U13 à U18 inclus	20' + 5' (pause) + 20'  <b>45'</b>
Combinaison « sifflet-drapeau-déplacement-geste »	RÉSULTAT SOUHAITÉ	NOMBRE	MATÉRIEL NÉCESSAIRE
	A la fin de la séance, le stagiaire sera capable de siffler et de signaler correctement des situations (Touche, 6m, Corner, Fautes, Hors Jeu, ...)	10 à 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 drapeau (ou chasuble) par stagiaire</li> <li>• 1 sifflet par stagiaire (si possible)</li> <li>• 20 coupelles</li> <li>• 20 ballons</li> </ul>

**MISE EN PRATIQUE TERRAIN**

Le MIROIR	Consignes	Organisation Spatiale	Critères de réalisation
<b>1/ Version « assistant » : 10'</b>  J'apprends à manipuler un drapeau de touche	Après avoir rapidement présenté les gestes de l'assistant sur : <b>Touche, 6m, Corner, HJ, faute et remplacement</b> , l'éducateur face à son groupe se déplace latéralement et enchaîne les signalisations. Les joueurs doivent les reproduire en se déplaçant face à l'éducateur.		Interrompre la course afin d'effectuer le geste à l'arrêt  Faire face au terrain, avoir le bras tendu  Avoir le drapeau déployé  Changer le drapeau de main (toujours côté terrain)
<b>2/ Version « arbitre » : 10'</b>  J'apprends à siffler dans un sifflet et faire le bon geste	Après avoir rapidement présenté les gestes de l'arbitre sur : <b>Touche, 6m, corner, HJ, faute et remplacement</b> , l'éducateur face à son groupe se déplace latéralement et « <b>annonce à la voix</b> » la situation. Les joueurs doivent « à chaque fois » <b>1-« SIFFLER »</b> puis <b>2- « faire le bon geste »</b>	Idem mais cette fois ci avec des sifflets à la place des drapeaux	Interrompre la course afin d'effectuer le geste à l'arrêt  Siffler « très fort »  J'utilise 1 seul bras  Bras tendu et énergique
Combinaison « sifflet-drapeau-déplacement-geste »	Consignes	Organisation Spatiale	Critères de réalisation
<b>Combiner plusieurs déplacements appropriés avec plusieurs gestes et/ou coups de sifflet codifiés afin de se rapprocher encore un peu plus d'une situation de match réel</b>  Code couleur : Sprint Pas chassés Course arrière	Répartir le groupe en 4 sous-groupes (2 groupes  et 2 groupes )  Les  dirigent, les  suivent. Un  part avec en face un  A chaque plots, les  sifflent et choisissent un geste spécifique. Les  après le coup de sifflet doivent faire le geste de l'assistant correspondant au geste de l'arbitre avec qui il compose le binôme.  A l'issue du parcours,  devient  et  devient		Siffler « très fort »  Siffler et Signaler « à l'arrêt »  Utiliser « de grands gestes » (avec son drapeau ou son bras)  Bras tendu et énergique  Respecter le mode de déplacement prescrit  Etre aligné avec son partenaire : le regarder pile en face.

